



ماذا ستفعل في رمضان؟!

استطلاع/ أسوان الكماي

>، يسعى الكثيرون في شهر رمضان لجعل هذا الشهر الأكثر تميزاً في شهور السنة كنقطة انطلاق وتوبة حقيقية ومحاسبة النفس وخطوة نحو مشاركة الآخرين في الخير وتعزيز ثقافة التسامح واستغلال فضائل الشهر الكريم لجني الثمار ومضاعفة الحسنات، ومن هذا المنطلق يعد الكثيرون خططا معينة لإعانتهم نحو الاستفادة الكاملة وجدولاً زمنياً يحدد المهام اليومية يشتى تفاصيلها، ويعد شهر فرصة للتغيير والتخلص من العادات السيئة وهو ما حاولنا إبرازه في طيات هذا الاستطلاع،، فإلى التفاصيل:

- بداية عرضنا سؤالنا على عبدالجليل علي صالح الدباء الخبير الوطني في تنمية الموارد البشرية حول ما سيفعله في الشهر الفضيل فقال: (إن شاء الله ويعون الله سأبدل جهداً استثنائياً للحصول وجني ثمار هذا الشهر الكريم الذي يعد فرصة نادرة في السنة حيث تتضاعف فيه الحسنات والأجر كالحرص على الصلاة والنفاس والأذكار وفعل الخير وقراءة القرآن إلى جانب العمل والدوام وكل ما يؤدي إلى البر والحسنات).

تهيئة نفسية

وبما أن شهر رمضان يحمل العديد من الفضائل وللاستفادة القصوى منه عبر التخطيط الأمثل فليجأ الدباء إلى تهيئة ذاته نفسياً وجدانياً وعملياً لتلك القات وإدارة الوقت بصورة تمكنه من استمثاره وتوزيعه على العبادة والذكر وقراءة القرآن والنوم في أوقات محددة يعمل مخطط زمنياً وجدول عمل يحاول الالتزام به قدر الاستطاعة، متابعاً: أما العادات التي لاتمت لرمضان بصلة فلا مكان لها في برنامجي ولا سلطة للآخرين إلا إجبار لفعل ما هو مألوف بالمجتمع فهي فرصة ولا يضمن الإنسان عمره.

خطط

ويتطلع صدام علي الأدور، مدون وناشط شبابي، إلى جانب التزامه بفريضة الصيام أن يستغل جميع فضائل الشهر الكريم ابتداءً من قيام لياليه والأذكار من عمل الخير وقراءة القرآن وأداء الصلاة والركعة وزيارة الأقباب والأرحام ، أملاً في مضاعفة حسناته في الشهر الكريم، مضيفاً: أحاول في هذا الشهر القيام

عبادة رمضان

أطفالك في رمضان بحاجة إلى غذاءٍ صحي



خالد غيلان سعيد

• قيم ومعاني عظيمة تتجلى في الصيام فتبعث على النفس احساساً بالصلوات والأضباط، بينما مفيد مراسه والتعود عليه في سن الطفولة؛ يُجسد روح الالتزام بتعاليم الدين الحنيف، ليكونوا بذلك أقوى وأقدر على صيام قويم ليس فيه عناءٌ أو مشقة حال بلغهم سن الحلم.

ولا يعني هذا تسهرهم وإرغامهم عليه وحملهم على ما لا يطيقوا تحمله، بل ترغيباً وتشجيعاً لهم مع مراعاة أعمارهم وأوضاعهم صحياً وبدنياً. فاطفل الصغير أقل تحملاً من طفل يكبره سنًا، والقوي المعافى في صحته وبدنه ليس كمن يعاني هزالاً أو ضعفاً في البنية أو النمو؛ أو من مرض أو علة.

على خلفية وأبعاد هذه القضية تحدث الدكتور/ خالد غيلان سعيد - استشاري طب الأطفال، مساعد الشروط والقواعد والمعايير الصحية والغذائية الصحيحة الواجب على الآباء والأمهات الأخذ بها وتجسيدها عند ترمويد الأطفال على الصيام، وكل ذلك شمله بقوله:

لسنا ضد تشجيع الأطفال على الصيام، لكننا ضد التشدد في تعميمه وفرضه على جميع الأطفال بمختلف فئاتهم العمرية.

فالشرط الأساسي لوجوب صيام الفرد حُدّد عند البلوغ، ولا يشمل حكم الوجوب من لم يصل إلى هذه المرحلة ممن يترال في سن الطفولة.

ويعتمدون ببنية جسدية وصحية سليمة. هؤلاء لا مانع من تدريبهم على الصوم بشكلٍ تدريجي دون تهديد أو غضب.

الدواع الثاني: أطفال لا يقدرون على الصيام لضعف بنائهم الجسدي أو لمعاناتهم من الهزال وسوء التغذية وفقر الدم ونقص المعادن؛ أو من ضعف وظائف الأعضاء وغيرها.

عدا عن ذلك للمصابين ببعض الأمراض، مثل أمراض (الكلى - السكر- السلس- الأنيميا- قرحة المعدة.. الخ)، فإجبار هؤلاء على الصيام وقهرهم على تحمل ما لا يطيقون تحمله ليس في صلاحتهم بنتاً، بل يشكل ضرراً وتهديداً لصحتهم.

واعتبر السمنة العاشرة أنسب سن لتعويد الطفل على الصيام، وأدنى إلى خطوة الصيام الكامل عند سن السابعة وما قبلها، لأن الطفل في هذه المرحلة العمرية يظل بحاجة ماسة إلى المواد الغذائية الجيدة التي تضمن حصول الجسم على كفايته من العناصر المختلفة اللازمة لعملية النمو والبناء بصورة طبيعية.

ولتعويد الأطفال على الصيام هناك طريقتان لذلك:-

* الطريقة الأولى:- تأخير تناول الطفل لوجبة إفطاره العادية بتأجيلها إلى(12) ظهراً، فبذل أن يتناولها في الساعة السابعة صباحاً أو قبل ذلك ثم يصوم الطفل مجدداً إلى أن يحين موعد إفطار الأسرة.



بمعمل جدول ينظم كل مايجب على القيام به وتكثيف الأعمال في العشر الأواخر لما لها من فضيلة أعظم والمظهر بليلة القدر التي هي خير من ألف شهر، وكذا البحث عن مفاتيح وأبواب الخير في الأجواء المحيطة التي أعيش فيها طمعاً في أجرها، ودعوة الآخرين للمشاركة فيها.

ومن ضمن الخطط التي يعد لها صدام حالياً مع مجموعة من أصدقائه التخطيط للقيام بعدد من المبادرات الشبابية خلال هذا الشهر «برنامج تدريب صحي واجتماعي لـ (٢٠٠) يتيم ويتيمة من دور الأيتام بصنعاء، بهدف لتعزيز سلوك الاهتمام والحفاظة على النظافة الشخصية ونظافة المجتمع وذلك من خلال جلسات توعوية وتعليمية يتبعها توزيع حقائب صغيرة تحتوي على أدوات النظافة الشخصية كالمعجون وفرشاة الأسنان والمشط ومعلقة والأظافر وغيرها.. كما لارنا في طور الإعداد والبحث عن تمويل لتنفيذ مشروع «من جديد والتنمية مستدامة» للسنة الرابعة على التوالي، والذي تنفذه مبادرة عيون شابة، المشروع عبارة عن إعادة تدوير بقايا الطعام

مشاركة فاعلة

أما صدام محمد العدة، الناشط الشبابي في مجال الطفولة، فيخطط لاستغلال شهر رمضان من خلال المشاركة في الفعاليات الدينية والثقافية وحتم الأظافر وغيرها.. وكذا الاستماع إلى البرامج الدينية المتنوعة، ومساعدة الفقراء والمساكين في أعمال الخير والاعتكاف في أواخر الشهر الفضيل.

ولأن صدام يسعى لأن يكون رمضان هذا العام مختلفاً

ويخطط سليم لمشاركة زملائه وأصدقائه في إقامة فعاليات توعوية ودورات تدريبية وتأهيلية للشباب وكذلك مساعدة الأسر الفقيرة من خلال جمع التبرعات لهم وحملات إفطار الصائم.».

مضيفاً أن الصوم نعمة عظيمة وفرض مهم يشتمل على العديد من القيم الروحية والقرآنية والإنسانية ويدفعنا لجعل التسامح سلوكاً نعيشه وهو يجعل منا أكثر تسامحاً مع من حولنا وإضفاء روح المحبة والإخاء بيننا كاخوة بدون أي تعقيدات حزبية أو مذهبية أو عرقية أو دينية.

استغلال الفضائل

< وحول ماهية الأمور التي تجب على الناس في شهر رمضان، يؤكد الدكتور فتح محمد عبدالرحمن الديبي- إمام وخطيب جامع عائشة بخور مكسر- عدن، على التوبة والاستغفار وأن يستقبل الناس الشهر بقلوب صافية بعيدة عن العداوة والبغضاء والشحناء وحب الخير للجميع، وأن لا يكون الصيام فقط صياماً عن الأكل والشرب والجماع وإنما يجب أن تشمل الصيام كافة الجوارح عن كل ما يغضب الله تعالى وحتى يتقبل من الجميع سائر الأعمال.

ويدعو الديبي الجميع الاستغلال الأمثل لفضائل الشهر الكريم والخيرات والبركات التي يمنحها الله تعالى للعباد، والعودة للعبادات فالكثيرون انشغلوا بالدنيا عن الآخرة، فالله تعالى يعقّب في كل ليلة من رمضان مائة ألف عتيق من النار، وفي آخر ليلة يعقّب بعدد ما عتق بجميع ليالي الشهر، والمنادي ينادي (يا باغي الخير أقبل ويا باغي الشر أقصر)، كما أن الحجة تترزين في رمضان للصائمين ، وحور العين تنادي (هل من خاطب فيزوجه الله).

ولأن شهر رمضان فرصة حقيقية للتغيير يقول الدكتور الديبي: (طلما أن الإنسان يمتنع عن الحلال طاعة لله فالأولى أنه يمتنع عن الحرام ويعتبرها انطلاقة للأفضل، كمن يقوم بالامتناع عن التدخين طيلة نهار رمضان.. فلماذا لا يكمل يومه بدونه وهو بذلك يستمتع أن يتخلص منه مع مرور الأيام).

وترويض النفس وتعزيز ثقافة التسامح بين الجميع يرى الديبي أنه ينبغي أن نستقبل شهر رمضان بحلة الأرحام وتفق أحوالهم وتعدد الجيران لحديث منشورات عن العادات السلبية في رمضان كالإفطار أو الشتائم وغيرها من السلوكيات الخاطئة، ومحاوله تعليم الصغار قراءة القرآن الكريم والصلوات الخمس. ويعتبر الشاب سليم السعداني الناشط الحقوقي أن رمضان فرصة لتحديد الذات واستعادة الروح من جديد من خلال العودة إلى الله والاستغفار.. وسأقوم في رمضان باستغلال الوقت بما فيه طاعة لله والتسمية قدراتي ومهاراتي من خلال المشاركة في الأنشطة والندوات والرمضانية سواء الإعلامية أو في التأهيل الحياتي، وهو أيضاً فرصة للمرء للإفلاح عن بعض العادات السيئة والتعود على تركها وأسمى للاستفادة منه للتخلص من بعض الأشياء السيئة التي أعيشها.

ذكريات رمضانية من إب

اب / محمد الرعوي



>، يأتي رمضان من كل عام مفعماً بالذكريات الجميلة التي لا تزال محفورة في ذاكرة العمر، فشهد رمضان الكريم ارتباط بذكريات روحانية جميلة لا تنتهي مع مرور الأيام وتطورات الحياة.

حيث كانت تشهد الأرياف احتفاءً بقدم شهر رمضان طقوساً روحانية واحتفالية إبتهاجاً بقدم هذا الضيف خلائقاً للمدن المغمورة بصخب العيش وإزحام الحياة.. واسترجاعاً للعديد من الذكريات الجميلة والطقوس الروحانية التي كان يشهدها شهر رمضان الكريم وصدت «الثورة» بعضاً من تلك الذكريات:

الأخ/ عارف عبده محمد سعيد يقول: ارتبط شهر رمضان في قلوب الناس بقدسيته لذا لاحظت الناس أكثر روحانية في هذا الشهر الفضيل، وأنا كوني من أبناء الريف في مديرية السباني فذكريات رمضان الجميلة لا ترحى من الذاكرة، كنا ونحن أطفال نستقبل رمضان إلى جانب الكبار بحفاوة بالغة كنا جميعاً من الأطفال نخضع من الحارات ونذهب ونسي وندق المرافع ونردد الأهازيج وننتقل من بيت إلى بيت آخر لنحصل على الهدايا والنفود والتمتع والحلويات بعد العشاء وكنا نردد يا مساء جيتا نمسي عندهم يا مساء أسعد الله المساء أتذكر أننا كنا نذهب إلى حيث تقام السمرات في الدواوين والمناطق المخصصة للسمر وممارسه القرآن والشعر، وتريد القصدان الصوفية والروحانية في منح رمضان والرسول صلى الله عليه وعلى آله وسلم ونردد مع الكبار كل ذلك إلى جانب الأذكار والأناشيد.

كان يغلب علينا المتفرقات الريفية والشقارة الطفولية التي لم تعد في أطفالنا اليوم، كان بيت جدتي يعتبر مكاناً لتجمع الناس وإقامة السمر فيه وكانت جدتي رحمها الله تعمل «قصيص» وهو وعاء فخاري تعمل فيه الشربة البلدي لتتناولها السمارة في بيت جدي عند انتهاء السمر، وكنا نصدق إلى السقف ونضرب بالمرافع والطبول أو نضي وسط البيوت والأحياء ونحن ندق الطبول لإيقاظ الناس للسحور.

عموماً تختلف الأجواء الروحانية وطبيعة الحياة في رمضان بين الريف والمدينة فالمدينة تشهد الكثير من التقديرات والصعوبات في ظروف العيش والحياة والماكولات ومستلزمات رمضان، فيما الريف يكون أكثر بساطة وروحانية، فمائدة الريف في رمضان معظم مأكولاتها بلدية ومن الزراعة أو مما تنتجه الأسرة (الفقع - السمسن - اللبن - البيض - الخضار) كل ما تشهده المائدة الرمضانية الريفية.

أهم ما يمكن أن أقوله هنا افتتاق الناس للاجتماع والتقاء الأسر المركبة اجتماع الأسرة في بيت الأب أو الجد أصبحت الحياة باستقلالية تامة لك يعيش لمجده.

الأخ/عبدالحكيم المطاب - كان من سكان مدينة إب القديمة قال: رغم أن العيش في كثير من الأرياف لم يعد يختلف كثيراً عن المدينة بحكم التقدم وتوفر الخدمات في معظم الأرياف إلا أن رمضان في الريف يكون ذا طابع خاص ومذاق فريد، حيث نجد أن النفس تهوي فضاء رمضان في الريف نتيجة ما يستشعره الفرد من روحانية ربانية رغم البساطة التي تشهدها معظم الأرياف.

فأنا أذكر أننا كنا في رمضان في الريف نقوم بالسمر وقراءة القرآن وتزديد الأهازيج والأناشيد المصحوبة

أكثر من يهتم بروحانية رمضان والتألق فيه فكانت كل أسرة تهتم بأوضاع جيرانها وتبادل الوجبات والهدايا والأطعمة وأنا كنت طفلاً أكثر أنني كنت من أهم المرسلين لوالدي لتقديم الخدمات والمنافع بيننا وبين الجيران في توزيع الحلويات والأطعمة، في حين لا ننسى الكثير من ذلك عام والجميع الذي تعج صخب العيش وانفعالات الحياة إلى من الريف..

الحاج/محمد شرف الدين الشراعي- يقول: أتانا من عزلة الشراعي- خلف مديرية جبلة لا زالت تربطني بمعتقداتي ذكريات حميمة وستستمر معي في كل عام وأنا أفتأ مستقبلاً لرمضان المبارك.

فرضان في الريف له ذكريات متجزئة في الأيام ولا يمكن نسيانها مهما تطورت الحياة وازدانت الحياة، فلا زالت احتفظ بمخيلتي ببعض الأشياء والتقاليد الريفية حيث كنا في آخر أسبوع بشعبان ونحن أطفال نرذب برمشان رمضان بقصدات وأناشيد مختلفة كان يرددنا تلك الروحانية والطقوس الجميلة التي كنا نعيشها يا شهر رمضان: مرحباً يا شهر العبادات مرحباً يا شهر رمضان: مرحباً يا شهر السعادة

وكان عندنا في أسباعت شهر رمضان يجتمعنا الدواوين الذي يجتمع فيه أهل القرية ومن القرى المجاورة والذين نقيم ما يسمى «بالورتية» وهي أن نحبي ليالي رمضان بغزارة القرآن والقصائد والشعر والأدب والمواظب حتى قرب السحور، ثم يقوم البعض بدق الطبول والمرافع أياناً للناس بوقت السحور.. الآن فقدنا تلك الروحانية والطقوس الجميلة التي كنا نعيشها، نظراً لتطور سبل العيش وازدات المشاكل وقيل الوعي لدى الناس فانشغلوا بالتفاخر والتباهي في العيش ونسوا الطقوس الروحانية التي فيها السعادة الحقيقية .. وقيل أن أنتهي فلماكولات كانت في الماضي خصوصاً في الريف كلها من المال والحيوانات التي تربيتها في المنزل كان اللحوم يصنع من العزّة من المال والشربة والبر والبيض والدجاج واللبن والسمن وكل ما تأكله مما تنتجه، فلم نجد تعرف الأمراض والأسماع والأوجاع التي نجدها حالياً..